

રાંધણીમાં દવા

લેખક

વૈદ્યરાજ હોરમસજી આચાર્ય

આર. એમ. પી.

ટચુકરો વૈદ્ય, દર્દી અને દવા

ચોટીમાં ચમત્કાર, કાપિવૈદ્ય, ભારતનો વૈદ્ય દર્દી

વૈદ્ય, યોગી વૈદ્ય, વૈદ્ય ભંડાર, ઝટપટ

પ્રલાજ, જી. પાનનો ચમત્કાર વગેરેના લેખક

તથા સુપ્રસિદ્ધ પત્રોના વૈદ્ય કોલમના સંપાદક

કેરક પ્રકાશક

મહિલા નલ એન સરૈયા

આર. પી. આર્ય પ્રકાશ પ્રો. ડી. ગ્રેસ

રાષ્ટ્રવાણી કાર્યાલય :

આર્ય સમાજ પી. ડી. ગ્રેસ, કાકડવાડી

મુંબઈ ૪.

પ્રથમાવૃત્તિ

ફિમત ૭૫

નવા પેસા.

તમારી સંધણી

દવાનો ભંડાર

લેખક : વૈદરાજ હોરમસજી આચાર્ય.

અજમે

રૂચીદાયક, પવનતોડ, કઠોળ જેવો ભારે ખોરાક પચાવે. અજમાનો ઉકાળો કોલેરા દુર કરે, દરેક કલાકે એક ચમચો ખીવો. પ્રવાસમાં એકલો અજમે દવાની પેટીનું કામ આપશે. શેકેલો અજમે ચાવી જવાથી પેટના દર્દો દુર થાય. અજમાનું આગ્ન તત્વ ભુખ, પાચન સુધારે છે, વાત-કફને અંકુશમાં રાખે છે અજમાનો ઉકાળો દમ, ટાઢીયો તાવ, કફનો ભરાવો, સંધીવાની પક્કડ દુર કરે છે. શેકેલો અજમે સુંઘવાથી, તેનો ધુમાડો લેવાથી શરીર અને માથાના દર્દો દુર થાય છે, શેકેલો અજમે ચાવવાથી કમર પિડા દુર થાય, ગર્ભાશય શુદ્ધ થાય, સુવારોગ મટે અજમે ચાવવાથી દાડની ટેવ તૂટી જાય. સૂંઠ અને અજમે પીસી રાત્રે લગાડી સુવો અને સવારે અજમાનો ઉકાળો બનાવી કોગળા કરવાથી ઢીલા દાંતો મજબુત થાય. અજમા સાથે ગોળ સવારે-રાત્રે ખાવાથી દરાજ, ખરજવાં, શીતપીત્ત દુર થાય. અજમાનો સુકો ગરમ શેક ન્યુમોન્યા સુધીના રોગો દુર કરે. પાનમાં અજમે ખાવાથી તંબાકુની ટેવ તૂટે. ઉંઘી વખતે અજમે ખાવ.

અડદ

ગરીબોનું ઘી છે. તેલ માખણ લીધા વગર ચીક-શ આપે છે અડદનું તેજ તત્વ રસાકયા-સુધારી વીર્યનો જથ્થો ઝડપથી વધારે છે. ચીકણા વાયુનાશક હોવાથી મળ-મૂત્રની સફાઈ થાય.

છે તાકાતની દવા અડદના લાડુ છે. અડદ ધાવણુ વધારે છે, રતુ સાફ લાવે છે. ગાંઠ-ગુમડાં હોય ત્યારે અડદ ખાવાં નહીં. શેકેલા અડદનો આટો ઘી-ગોળ સાથે ખાવાથી રીકેટ મટે છે. બીમારી પછી ફરીથી શક્તિ લાવવા અથવા રતલ પાણીમાં એક આઉંસ અડદ ભીંજવી ને પાણી સવારે પી લેવું.

આદુ

જગતની દવા છે. ડયુકનો તીખો જીંજર શ્વાસ તથા પેટના દદો દુર કરે છે મધમાં ભીંજવી આદુ ૪ કલાકે ચાવવાથી દમ, ખાંસી, હૃદયરોગ નકકી મટે છે. ચરક શર્દીનાશક જણાવે છે. સુશ્રતના મતથી તે અગ્નિ દીપક, શુભશામક છે. મંદાગ્નિ અને આક્રો આદુ સાથે નીમક ખાવાથી દુર થાય છે. આદુનો રસ ગરમ લગાડવાથી સંધીવા, માથાની પિડા દુર થાય. આદુ હાજર નહીં હોય તો સૂંઠનો ઘસારો લગાડો. મધ સાથે આદુનો રસ હાર્ટ ટોનીક છે, કોરોમાઇન કરતાં સરસ કામ આપે છે. ઘડપણ દુર કરવા ગરમ દુધ સાથે પીસેલી સૂંઠ પીવો અથવા ઘી-ગોળ સાથે સૂંઠ ખાવ. સૂંઠ ગોળ કાયાકલ્પ છે. આદુનું સરખત, પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ, આમ, ઝાડો દુર કરે છે. આદુના રસમાં ખાંડનું પાણી અને એલચી અથવા કેસર મેલવી આદુપાક બનાવી રાખો.

આમલી

એના પૃથ્વી અને જલ તત્વથી આપણા હૃદયને પોષણ મળે છે. તેના અગ્નિ તત્વથી અરૂચી દુર થાય. જલ તત્વથી પિત્તનું શમન થાય અને પૃથ્વી તત્વથી સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય. આમલીના પાણીમાં ખાંડ ઉમેરી રાતે પીવાથી સવારે ઝાડો ખુલી જાય છે. સવારે પીવાથી ઉનાળાની ગરમી લાગતી નથી. જુની આમલીના રસ સાથે લસણ ખાવાથી કોલેરા મટે છે. ઠંડા પાણી

સાથે હલદને આમલીનો, પીસેલો મગજ પીવાથી ગોવરૂં શીતળાનો હમલો થતો નથી. આમલીના પાન છાશમાં બાફીને બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે. આમલી આંતરડાં સાફ રાખે છે. સગ્રહણી, અતિસારની શરતીયા દવા છે. ભુખ લાવવા જુની આમલી સાથે લસણ પીસી, સુકકા કડક પાઉ સાથે ચટણી ખાવ આમલીના ઉપયોગથી કૃમીરાગ નાશ પામે છે. દક્ષિણ ભારત આવલ સાથે આમલી ખાય છે; તાવ અને તડકો આમલીના સરખતથી દુર કરે છે.

એલચી

સુશરૂતના મતથી એલચી પાચક-ચેતન સ્થાપક છે; જીભ, બેશુદ્ધી, ભેજના દર્દો સુધારે છે. ચરક વાતનાશક કફદુર. કાંતિકારક, શુળ નિવારક જણાવે છે એલચી ખાવાથી દાહ, કલેજનો સોજો દુર થાય છે. નીમક સાથે એલચી ખાવાથી પેટ હલકું થાય છે. એલચી, પીપર, વાંસકપુર અને સાકરચોખા ઘી કે માખણ સાથે ચાટવાથી ટી. બી., કમળો, અલસર મટે છે. એલચી હાર્ટ ટોનીક છે. ઘી સાથે એલચી ને પીપરીમુળ ચુર્ણ ચાટવાથી હૃદયનું જલીમ શૂળ બંધ થાય છે. મધ સાથે એલચીના કેટલાની રાખ ચાટવાથી ઉલટી-ઉછાળો તરત બંધ થાય છે. મધમાં એલચી ચુર્ણ ખાવાથી પીસાળા પિડા કે અટકાવ વગર સાફ ઉતરે છે. પાણીમાં છાલ સાથે એલચી ભીંજવી ત્રણ કલાકે પીવાથી ટી. બી., હાડકાનો તાવ દુર થાય. સંગીતકારો અને ભેજાં દુઃખણ કરનારને એલચીનો ઉપયોગ જરૂરી છે.

કેશર

ચરક દાહશામક, શદ્દીનાશક જણાવે છે. સુશ્રુત લોહી-વર્ધક, રક્તશોધક, શુભનાશક, યોની સુધારક જણાવે છે. પાતલાં ઘી સાથે કેશર સુંઘવાથી માથાના દર્દો દુર થઈ લેજી મજબુત થાય. ગરમ દુધ સાથે કેશરને કપુર પીવાથી કૃમીરોગ નાશ પામે. મધ સાથે કેશર ૧૦ રતી ઘુંટી ચાટવાથી માસીક દુખાવો દુર થઈ રતુ સાફ આવે છે. ટાઇમ પહેલાં ત્રણેક દીવસ અગાઉથી ઉપાય કરવો.

કોકમ

લીંબુ, આમલી, દાડમ માફક કોકમ રચીકર હોવાથી તલશાકમાં વપરાય છે. કોકમના પાણીમાં એલચી સાકર પીવાથી હોજરીની ખટાશ દુર થાય છે. સાકર સાથે કોકમનું ઘી ખાવાથી મરડો દુર થાય. કોકમના પાણીમાં જીરું ને ખાંડ પીવાથી શીજસ, શરીરે લાલ ચકરડાં દુર થયાં છે.

નાળીયેર

તેનું પાણી ઠંડુ, મુત્રજ, પ્યાસ શામક છે. મુળાના રસમાં કોક કોપરું પીસી લગાડવાથી ઉંદરનું ઝેર ઉતરે છે. કોપરેલ લગાડવાથી ખસ, ખરજવાં દરાજ દુર થઈ ચામડીની સુંદરતા વધે છે. ઘા; ઉપર કોપરેલ લગાડો. સંધીવા ઉપર ગરમ કોપરેલ સાથે મરી એલચી માલીશ કરો. ગોળ સાથે કોપરું ખાવાથી તાકાત વધે છે. કોપરાપાક બળવર્ધક છે.

ખસખસ

રાતે પાણીમાં ભીંજવી સવારે દુધ સાથે ઉકાળી ખીર
ખનાવી ખાવાથી લોહી, વીર્ય, તાકાત વધે છે. ખસખસ ગરી-
બોની પોરીડજ છે. ગોળ સાથે ખસખસ ખાવાથી વજન વધે છે.
દુધ સાથે ખસખસ ને ચારોલી પીવાથી શરીરમાં જલદી ભરાવો
થાય. ખસખસ પીસી પાણીમાં ભીંજવીને તે પાણી પી જવ.
ખસખસ શક્તિવર્ધક છે.

ગોળ

હાર્ટટોનીક છે. થાક ઉતારી તાઝગી આપે છે. કૃત્રિમ ગ્લુકો-
સથી ચઢીયાતો છતાં સસ્તો છે. વેલાત વીચેના ખાતેના તબીબો
નખળા હાર્ટ ઉપર ગોળનું પાણી ફરમાવે છે. ગોળના પાણીમાં
બે ટીપાં ઘી સવારે પીવાથી રીકેટ દુર થઈ વજન વધે છે.
સવારે ગોળ રવાનો શીરો ગરમ ખાવાથી માથાના દર્દો મટી
લેબુ મજબૂત થાય છે. વીર્યવર્ધક, શક્તિવર્ધક છે. ગોળ સાથે
ઘઉંનો આટો મેળવી ટોશી ખનાવો તો પ્રવાસમાં લોજનનું
કામ આપશે. ગોળના પાણીમાં મરી કે લીમડાની અંતર છાલ
પીસી પીવાથી તાવ ઉતરે છે, ગોળ સાથે આદુ કફને દુર કરે.
ગોળ સાથે હીમજ ખાવાથી પિત્ત શાંત થાય. ગોળ સાથે પીપર
ચુર્ણ ખાવાથી વાયુના રોગો નાશ પામે. ગોળ સાથે મરી
ખાવાથી પુષ્કળ દર્દો દુર થાય. આદુને બદલે આમલી સાથે
કોકમનું પાણી ખનાવી તેમાં ગોળ અને ધાણા ભુકી નાંખી
તાઝગી મેળવો. ગોળમાં એ. અને બી. વિટેમીન સાથે
પ્રોટીન અને ખનીજ તત્ત્વો છે.

શુક્રવારે ચણા સાથે ગોળ ખાવ. લોજન બાદ મીઠાઈને બદલે
સુંઠ-ગોળ ખાવ. ગરમીમાં ગોળના પાણીમાં ધાણા ભુકી નાંખી
પીવો, ધાણા સાથે ગોળ સવારે ખાવાથી નખળાઈ તુટે. એકાદશીને

દીવસે શીંગદાણા સાથે ગોળ, અથવા કેપરાં સાથે ગોળ ખાવ. ગોળના પાણીમાં આદુ કે લીંબુના ટીપાં નાંખવાથી લહેઝત વધે છે. વાઈની ફીટ, બેહોશી, શ્વાસની ગભરામણ દુર કરવા ગોળનું પાણી પીવો-તેનાથી જ્ઞાનતંતું અને મગજ બળવાન થશે.

ધી

ભેજું, આંખો, કરોડ અને જ્ઞાનતંતુનો ખોરાક ધી છે. ધી સ્નાયુને ચપલ રાખે, ઘડપણ અટકાવે. ગોળ, દહીં, કેળાં, શ્રમનાશક છે તેમ ધી વીર્યવર્ધક, બુદ્ધિપ્રદ છે. ધી ઘસો તો આંખની પિડા, માથાના દર્દો, પુલેલી નસો દુર થાય. કસરત પછી પહેલવાનો અને સંભોગ પછી તરત ગ્રહસ્થો ગુમાવેલી શક્તિ પાછી મેળવવા ધી પીયે છે. કેપરેલ ધી જેવોજ ગુણ ધરાવે છે. સવારે ધી સાકર ને મરી ચાટી ઉપર ગરમ દુધ, બળ, બુદ્ધિ, બાહોશી વધારે દુન્યાની દરેક શક્તિની દવા, ધીના આ પ્રયોગ સામે તુચ્છ છે ચરક રૂપી કહે છે કે વીર્યના હુન્નો ટીપાં ધી તૈયાર કરી આપે છે.

જાયફળ

વીર્યબંધક, વીર્યવર્ધક, પિડાશામક, નિંદ્રાપદ છે. પાણી જેવી ધાતુતે ઘટ્ટ કરી જમાવે છે દુધમાં જાયફળ ઘસી લગાડો તો ખીલ મટી જાય શરીર સંધીવા ઉપર જાયફળ ઘસી પાણીમાં ગરમ લગાડો અને ગરમ દુધમાં જાયફળ પીવો, એવો સ્પેનીશ હુકીમનો નુસ્ખો છે લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસી ચાટવાથી અજીર્ણ આફરો તરત ઉતરી જાય છે જાયફળની ટુકડી ચુસવાથી અવાજ સુધરે છે. વધુ પ્રમાણમાં જાયફળ કેફ ચઢાવે છે. ચપટી જેટલું વાપરો દહીં ને સાકર સાથે જાયફળ ખાવાથી અતિસાર, બહુમુત્ર, વારંવાર પીસાબની હાજત મટી, મળ અને વીર્ય ઘટ્ટ થઈ, રૂકાવટ વધે છે. જાયફળ ગરમ હોવાથી તાવ, હાઈપ્રેસર, દાહમાં વપરાતું નથી.

જીરું

ચરકના મતથી જીરું શુભનાશક છે. સુશ્રુતના મતથી આમનાશક, પવનતોડ, રૂચીપ્રદ, શર્દી ને સંધીના દુર કરે છે. જીરાની અસર તલવાર જેવી કાતિલ, અણુ જેવી ઝડપી, સૂર્ય જેવી સુદૃઢ છે. ગર્ભ શુદ્ધ કરે, પીસાળ છુટથી લાવે, પેટના કૃમીનો નિકાસ કરે, ચારે તરફ પુરાં પાડે. રોશની પુરે, લોહી સુધારે, ટી. બી. ને વિદાય આપે. દહીં સાથે શેકેલું જીરું આંતરસારનો પ્રવાહ થોભાવે છે: અર્ધા કપ પાણીમાં એક ચમચી પીસેલું જીરું રાતે ભીંજવી સવારે પીવાથી દરેક તાવ, ખોટી ગરમી અને ટી. બી દુર થાય છે. જીરું ધાણા ગોળજીરું રાતે ભીંજવી સવારે પીવાથી પ્રદર, વીર્ય સ્ત્રાવ, સ્વપ્નદોષ મટે છે. અજીર્ણ, અલસર, વાયુગોળો થાય તો જીરું ચાવે, જીરાંતું પાણી પીને રાહત મેળવે. ભાજી, તરકારી, દાલ રંધાઈ ગયા પછી છેલ્લે જીરું, ધાણા હલદ નાંખે તો કીમતી તરવો શરીરને પુરાં મળશે. શેકેલાં જીરાંની ભૂકી સુંઘવાથી શર્દી તુટશે, લેન્ગૂં મજબુત થશે, તપકીરની આદત છુટશે. દહીં સાથે જીરું ધાણા સાકર ખાવાથી કમળો મટે. ઠંડા દુધ સાથે જીરું ભૂકી પીવાથી પીસાળની ગરમી ઓછી થાય. જીરું, ધાણા, વરીયાળી, સુવા, સાકર, સાઈટ્રીક એસીડ સાથે મેળવે તો સ્વાદિષ્ટ પાચન ચુર્ણ બનશે. લીંબુના રસમાં જીરું સિંધવ ઘુંટી ફાકવાથી અડગરી તથા પેટના દર્દો જાય. જીરાનો ધુપ હેડકી દુર કરે વીંછીનું ઝેર ઉતરે

કાંદો

મધ સાથે કાંદો વીર્ય વધારે, હાંફણુ તોડે, ઘી સાકરને શેકેલા અજમા સાથે કાંદો નામદી મટાડે. કાંદો ખુદથી વધારે, મરદનો ખાંધો ગોળ સાથે કાંદો ખાવાથી ઉંચાઈ વધે. દહીં-

જીરૂ સાથે કાંદો મરડો મટાડે. હરસ સુકવે, પીપર સાથે કાંદો કોલેરા દુર કરે.

તજ

વાતને કફનો નાશ કરે, રૂપ સુધારે, કીડ ખરજવાં મટાડે. આમ કાપે, સુક્ષ્મ ઝેરનો નાશ કરે શર્દીને માથાનો દુખાવો દુર કરે. ઘસારો ચાટો ને લગાડો. તજ લોહી વધારે, સ્પુર્તિ આપે, દુરગંધ ભાંગે, પવન તોડે, ખહીના જંતુ મારે. પેટ-પાચન સુધરે. તજ ગરમ છે, હાટને લોહી પંપ કરવામાં મદદ કરે, ચુસવાથી કફ પીગળે, ખોરાક પચે, બળબુદ્ધી વધે. ખાંડ દુધ વગરની તજની ચા શર્દી, હાંફણુ ફલુને વિદાય આપે. અર્ધા કલાકે એકચમચી પીઓ. ભોજન પછી તજનો ટુકડો ચુસો. સવારે ચપટીપુર તજની ભુકી પાણી સાથે પીવાથી ભુખ વધશે, અપચો તુટશે, આમ ઓગળી જશે. તજનું તેલ ગરમ પાણી સાથે ત્રણ ટીપાં લેવાથી પરસેવો થઈ ફલુ ઉતારશે. તજનું તેલ વડે મુકવાથી દંત પીડા દુર થાય.

તેલ

જીંઘ, શખાવલી, ગુલાબ, આમળા, દુધી, નગોડ, બ્રાહ્મી ત્રણ રાત પાણીમાં ભીંજવી તલના તેલમાં, ચીંજે કાળી પડે ત્યાં સુધી ઉંકાળો એટલે સસ્તું અકસીર બ્રાહ્મી તેલ બેરમાં તૈયાર થશે. કોઈથી તેલ ઠંડુ ઘસવાથી માથાનું દર્દ જાય. સાથે તલનું તેલ દાંતે ઘસી સુવાથી પાયોરીયા જાય. માલીશ માટે શીંગનું તેલ ઉત્તમ છે. તેલનો ઉપયોગ વાયુને અંકુશમાં રાખે છે અને વાયુ અંકુશમાં આવવાથી પી-ત અને કફ પણ કબજે થઈ, બીજા વિકારો થવાનો સંભવ ઓછો છે. મરાઠી લોકો રાંધવામાં તેલને બદલે કોપરું તથા શીંગદાણા વાપરે છે તેથી મંજુરી કરતાં થાકતા નથી અને ટાઢ-તાપ સહન કરી શકે છે. સ્નાન પહેલાં તેલનું માલીશ લેવાથી રીકેટ

મટીને હાડકાં મજબુત થાય. તેલ વાત તત્વને પુષ્ટ રાખી બુધિ વધારે છે. મરાઠી ભાઈએ. તેલથી, ગોરા લોકો માખણથી અને ગુજરાતી ભાઈએ ચોકખા વીથી જ્ઞાનતંતુ મજબુત રાખે છે, ત્યારે અન્ય ભાઈએ વેજીટેબલ ધી ખાઈને કમજોર થઈ રહ્યા છે

દુધ-માખણ-મલાઈ

ખહી રોકવા માટે બી સી. જી. રસી મુકાય છે અને કૃત્રિમ દવા ખાઈ જ લાખોનો ધુમાડો થાય છે પણ દુધ ધી પૂરતાં પ્રમાણમાં ગરીબોને મલી રહે તેવી યોજના સરકારને સુઝતી નથી. જીવન શક્તિ ખરોખર ટકી રહે તો રોગના હુમલા શરીર ઉપર ફાવી શકે નહીં. નખળી રૈયતે હાકેમ જોરાવર, -કીલ્લો નખળો તો શત્રુ બળવાન. ચાહે સાથે તીજો પદાર્થો ખાઈને આપણે પોતાનું પેટ બાળીએ છે. રશીયાએ શોધ્યું છે કે બીજો જોરાક બંધ કરીને એકલી જોરા સાથની છાશ ઉપર રહેવાથી ઘડપણ દુર થાય અને કાયા પલટાઈ જાય કેસર-ચારોલીનું દુધ તરતજ તાકાત આપે છે, ગરમ દુધથી મગજ પ્રપુલ્લ રહે છે. કાયા દુધના કેાગળા અને સેવન પેટ-જીભના અલસરો દુર કરે છે. તાવમાં દુધ પીવાથી કમજો થઈ જાય, સંભાળો. ગાયનું દુધ બુધિ વધાર્ક છે. લેસનું ભારે, વીયવધાર્ક, નિદ્રાપ્રદ છે. ગધેડીનું દમ ખાંસી ઉપર કામચાળ છે, બકરીનું તુરં, ઠંડું, મીઠું, ટી. બી દુર કરે છે. બેટીનું મીઠું, ગરમ, કેશવધાર્ક, માંસવધાર્ક છે. હાથ-ણીનું બળકર પિત્તનાશક છે. બોડીનું ખાંડ, અગ્નિ વધાર્ક, રેચક છે, ઉટડીનું આફરો જલોદર મટાડે. માતાનું રોશની વધાર્ક છે, દહીં પેટ સાફ રાખી પવન તોડી આયુષ વધારે છે.

મરી

વાત પિત્ત કફ ત્રણેની વધઘટ અટકાવી અકોશમાં રાખે છે. વાયુની મદદ વિના એકલો કફ કે પિત્ત જોર કરી શકતો નથી. લી સાથે મરી લેખાને જોરાક છે. માથાની શુન્યતા, ભારેપણુ દુર કરી પ્રફૂલ્લતા બણે છે. કૃમીરોગ અને પેટનું શુળ દુર કરી પાચન સુધારે છે. ચરક અને સુશ્રુતના મતથી પીનસ તથા ચામડીનાં દર્દો મટાડે છે. યુરોપના તબીબો મધ સાથે મરી અને સોનાંમુખી ચુર્ણ બવાડી હુરસ દુર કરે છે. દુધ વગરની મરીની ચા પી એાઠી સુવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે. તુલસી પાનમાં મરી બાવાથી તાવ, સંધીવા, રૂમેટીક ફીવર દુર થાય. લીમડા પાનમાં મરી બાવાથી લેખાની નબળાઈ દુર થાય. બરોળ ને કલેજની ક્રિયા સુધારે છે. મરી આંતરડાં સુધારે, ઘડપણુ દુર કરે છે. લીળુ ના રસ સાથે પીસેલા મરી પીને ઉંપર માખણ ચાટવાથી સુવર્ણમાલતી જેવી અસર આપે છે. આવલ સાથે લસણ, મરી બાવાથી વાયુરોગ નડતા નથી. ચૈત્ર માસમાં લીમડાના રસ સાથે મરી ચાટવાથી બારે મહીના તબીયત સારી રહે છે અને સાપનો ડાંગ ચઢતો નથી. લેખા દુઃખણ કરનાર માટે ગોળ, મરીનું ચાટણુ અમૃત તુલ્ય છે. મરીથી શરીર લેખાને વાયુતત્વ જોઈતાં પ્રમાણમાં મલી રહે છે. ગોળ, મરીના સોપારી જેટલા ચાટણુથી લોહી, બુદ્ધી તરત વધવા માંડે છે. રોજ સવારે પાણી સાથે લો એટલે સુક્ષ્મ ઝેરનો નાશ થશે, રોગોના હુમલા સામે રક્ષણ મળશે. ઉત્તર ભારત મરચાંને બદલે મરી વાપરે છે. પીસેલાં મરી એક ચપટી માટલામાં નાંખી તે પાણી પીવાથી વાત-પીત્ત-કફ અકોશમાં રાખી બુધ્ધિ વધારે છે.

મીઠું-સખરસ

છાતીપર શેકવાથી દુઃખાવો મટે છે. કાળું મીઠું ભૂંજીને સવારે પાણી સાથે પીવાથી તાવ ચાલ્યો જાય. મીઠાના કેળ-જાથી કાનની રસી સુકાય. મીઠાની પોટલી લીની બાંધવાથી આંટણ, સંધીવા, મોચકાટ સોજે મટે. જલોદર, હાથ પ્રેસર, શીતળા, પાંદુરોગમાં મીઠાની મનાઈ ફરમાવી છે.

મેથી—અશ્વખલા

ઘોડા તથા માણસને હોર્સ પાવર આપે છે. તેમાં ટેનીન, ફ્રેસફેરીક, આલ્બુમન છે વાતનાશક દ્રવ્ય ‘ટ્રાઇ મેથીલેમીન’ છે થુંક વધારી પાચન અને આખી રસકીયા સુધારે છે. સાતે ધાતુથી આમ દુર કરી લોહી વધારે છે. ઘઉં અને મેથી તવા-પર ભૂંજી આટો બનાવી તેની કેફી પીવાથી શરીરમાં ઝડપથી કૌવત વધે છે. ગર્ભાશય સંકોચાય છે. મેથીના લાડુ કમરનો દુઃખાવો દુર કરે છે મેથીની લાજી કાચી ચાવવાથી આફરો, સુવારોગ, વાયુવીકાર દુર થાય છે. સવારે પાણી સાથે મેથીની બુકી બે ચપટી પીવાથી પ્રદર મટે છે, આંતરડા મજબુત થઈ આરંભીક હનીયા દુર થાય. દહીં સાથે શેકેલી મેથી બુકો ખાવાથી મરડો મટે છે. મેથી ધાવણ વધીક છે. લોહી-પીસા-બની સાકર કાપે છે. પીસાબને અકેશમાં રાખે છે.

રાઈ

ગોળ સાથે રાઈનું તેલ ૨૦ સવાર લેવાથી દમરોગ નાશ પામે છે, સંધીવાની વેદના ઓછી થાય છે. રાઈ કેલ-નાશક, વાયુનાશક, કફદર, વેદનાશક, ગરમ છે રાઈને લેખ

સોળે મટાડે છે. કુંટી ઉપર રાઈ ત્રણ મીનીટ મુકાવાથી ઉલટી
ખંધ થાય. રાયની પોટીશથી ન્યુમોન્યા, કલેબનો સોળે દુર
થાય છે. હીંગ અને રાઈની ભુકી ૧/૪ તોલો કાંજમાં પીવાથી
ગભીરો મરેલો ગભી પડી જાય છે. રાઈના ગરમ પાણીમાં
પગ શેકવાથી માસીક દુઃખાવો શાંત થાય છે. માખણ સાથે
પીસેલી રાઈ લગાડવાથી દરાજ, ખરજવા, કોઢના ડાઘ દુર
થાય છે.

લવંગ—દવેકુસમ

ગરમ, પાચક, કફનાશક, આમનાશક, વાતહર, ગંધ
નાશક છે. ફેફસાંની નબળાઈ દુર કરી શ્વાસકીયા સુધારે છે.
લવંગનો ઉકાળો શર્દીતોડ શ્વાસનાશક છે. શેકેલાં લવંગ ચુસ-
વાથી શ્વાસ માર્ગ ખુલી જાય છે, તેથી પાંચ જાતના દમ દુર
થાય. લવંગ સાથે સફેદ ક.થાની ભુકી દાંતે ઘસી સુવાથી દાંતની
રસી સુકાઈ જાય છે. શેકેલાં લવંગ ચાવવાથી તરતજ શર્દીનું
જેર તુટે છે લવંગ ત્રણ દોષોના સુક્ષ્મ વીષને મારે છે ફેળાઈ
જવાના ગુણથી આમ તથા લોહી વીકારને મારી હઠાવે છે.
મધ સાથે શેકેલા લવંગના ચુર્ણથી આમ તથા પેટનો દુઃખાવો
શાંત થાય. લવંગ દાંતને મજબુત રાખે છે. લવંગનું પાણી
ગલ વતીની ઉલટી ખંધ કરે છે. લવંગ ચેતના સ્થાપક છે.

લસણ

કસ્તુરીનો ગુણ ધરાવે છે. વીર્ય વર્ધક, જંતુનાશક, શુભ
મટાડનાર, કૃમિનાશક, કફનાશક, વાયુનાશક, રચીદાયક,
પાચક, ગરમ, હસ્ત સાફ લાવે છે.

બુવાર કે બાજરાની રોટલી સાથે લસણ ખાવાથી સર્વે

વિટામીનો પ્રાપ્ત થાય છે. ઘી કે માખણ સાથે અથવા દરખ બુની આમલી સાથે લસણ ખાવાથી ગરમ પડતું નથી. નસોની સુકી દીવાલ મજબુત કરી ખંતે જાતના લોહીના દબાણે માફકસર કરે છે, અને હાર્ટની ક્રિયા તરત સુધારે છે. કાચી લસણ આવવાથી અથવા બે ચમચા વચ્ચે દબાવી કાઢેલો લસણનો રસ ગળામાં લગાડવાથી ડીપથેરીયા, ટોનસીલ, ગળાનું કેનસર દુર કરે છે. લસણના પાણીએ ઘોવાથી ગંધાતાં ચાંદા રૂઝાય છે. ઘી સાથે ખાવાથી ટી. બી. મટે છે, લકવો દુર થાય છે, સંધીવાની પકકડ તુટી જાય છે, લસણ બુધ્ધીવર્ધક છે. હીટલરે સોલજરોને લસણના કેપસુલો ખાવા આખ્યા હતા. છાશ સાથે લસણ ખાવાથી શરીરને દરસો મલી રહે છે કેઠ, દમ, હરસ, સોજો, અડગરી મટાડે છે. પેનીસીલીન કરતાં સાડું કામ આપે છે.

લીંબુ

લીંબુની ચીરમાં મરી ભૂંજી ચુસવાથી વાયુ, પેટના દર્દો મટે છે. થાક ઉતારે છે. લીંબુ રસમાં હીંગ ચુસવાથી પાયોરીયા દુર થાય. લીંબુ પાણીના કેગળા કરવાથી દાંત મજબુત કરે, લીવર સુધરે દરખ કેલેરા મટાડે.

કેાથમીર

દોષ નાશક બુધ્ધિ વર્ધક ઠંડી તાવનાશક મુળ, પાચક આહી દાહ શામક છે. પીસેલા ધાના ભીજવી તેનું પાણી દરેક રોગો દુર કરવા વૈદ્યો વાપરે છે, કારણ શરીરના બંધ માર્ગો તે તરત ખોલી નાંખે છે. લવંગ, સુંઠ ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવાથી તાવ અજીર્ણ દમ દુર થશે. સુંઠ સાકર ધાના ગર્ભવતીની ઉલટી ઉપર રામખાણ છે. બુના સોજા ઉપર ધાના સાથે જવના આટાની પોટીશ બંધાય છે. ધાણાનું પાણી ઉંકાળી

આંખમાં વારંવાર ટપકાવવાથી ચંદ્રો, મોતીયો, ખીલ, આંખ
પર શીતળા દુર થાય છે. ધાણા ખાવાથી લોજન ખચી જાય છે.
લગન-નવજોતની પાનની રકાળીમાં પીરસવાની જરૂર છે.
ધાનામાં ખી વિટામીન વિપૂલ છે. ધાના શરીરના શેક છતાં
ખ્યાસ શામક છે અને બંધ માર્ગો ખોલી નાંખવાનો ગૂણ છે.
હાર્ટોનીક છે. સર્વે રોગનાશક છે, કારણ તે પાંચે તત્વોની
પૂરવણી કરે છે. કુદરંતી કાચાકદમ છે ગોળ-ધાણાનું સરખત
ઉનાળાના તાપથી બચાવે છે.

પાપડ ખાર

આમ, આફરો, વાયુ ગોળો, પીસાળની રૂકાવટ દુર કરે
છે. ગોળ સાથે પાપડ ખાર, ઉલટી કરાવી કફ બહાર કાઢે છે,
લીંબુની ચીરમાં ખાવાથી કમળો, પેટનો દુઃખાવો દુર કરે છે.
નવટાંક દહીં સાથે ૧/૪ તોલો ખાવાથી અને ઉપવાસ કરવાથી
વાળો ચોકકસ મટે છે. ચુના સાથે લગાડવાથી ખરજવું
દુર કરે છે.

પુદનો

પુદનો લસણની ચટણી, પુદનાની કેાશી, પુદનો તુલસીની
ચા ટાઇફાઇડમાં રાહત આપે છે. પુદના સાથે આદુ ચાવવાથી
દરેક તાવ દુર થઈ પેટના દુઃખાવો શાંત કરે છે. કૃમી ઉધરસ
મંદાગ્નિ દુર થાય છે લીંબુના રસમાં હીંગ મરી મીઠું ખારેક
અને પુદનો પીસવાથી ઉત્તમ ચટણી બને છે. આદુ સાથે પુદનો
શરીર તોડે છે પુદનાનો રસ ખી ૧ લગાડવાથી ઠરાજ તથા વીંછીનો
ડાંખ દુર થાય છે.

મગ

મગની ખીચડી સાથે ઘી ભારોભાર ખાવાનો ગામમાં
રિવાજ છે. માંદગી વખતે ખોરાક બંધ કરીને એકલો મગનો

સૂપ પીવા અપાય છે. મગ આંખોને મજબુતી આપે છે. મગ ખોરાકનો કફ થતો અટકાવી લોહી બનાવે છે, વીર્યદેવો દુર કરે છે. (કોલેરામાં મીઠા મરચાનો ઉકાળો અકસીર છે.)

મગફળી

ગોળ સાથે ખાવાથી અવગુણ કરતી નથી મરાઠી પ્રજા શીંગદાણા વાપરીને જોઈતો ચિકાશ શરીરને આપે છે. શીંગની ચટણી લાંબો વખત તાજું રહે છે. શેકેલી શીંગમાં મરચું, મીંઠુ, જીરું, લસણ પીસી લેવાથી ચટણી બને છે. શીંગ સાથે ગોળ પહેલવાન પાકનો ગુણ આપે છે. પૌવા પપેતા સાથે તથા વધારેલી ખીચડીમાં શીંગ સ્વાદ આપે છે દરાજ ઉપર શીંગનો ઘસારો પાણીમાં લગાડો. ખજૂર સાથે શીંગ પૌષ્ટિક લહેઝત-દાર નાસ્તો છે.

વરીયાળી

પ્રજા સ્થાપક, ગર્ભ શોધક, શુભનાશક, વાત પિત્ત-કફ નાશક, જીવનરક્ષક, ધાવણવર્ધક, દાહશામક, સુક્ષ્મ સુગંધી, બુધ્ધિપ્રદ છે હલદને મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલી વરીયાળી સુકવી શેકી ખાવાથી સ્વાદમાં સારી લાગે છે. શેકીને પીસેલી વરીયાળી, ગોળના પાણીમાં ભીંજવી પીવાથી ભૂખ, પાચન, રોશની, ખુશાલી વધે છે. પરોણાને ગોળ-વરીયાળીના શરબતથી તાઝગી આપો. ચાર ભાગ વરીયાળી સાથે જીરું, ધાણા, સૂંઠ, તજ એક એક ભાગ મેલવી ચુર્ણ ખાવાથી આક્રો, અપચો, ખાતલો ઝાડો દુર થાય છાતી-ગળાના દર્દો વરીયાળી તેલમાં ભીંજવેલી જેઠીમધની કાળી લાકડી ચુસવાથી ચોકકસ મટે છે. પીપરમીંટના પુલ નાંખી ખાનમાં ખાવાથી બુધ્ધિ તેજ થાય છે. વરીયાળીનો ઉકાળો માસીક પિડા, પિત્તનો તાવ, પીસાબની આગ, ઉલટી ને દાહ ઓછો કરે છે. વરીયાળી રાતે ખાવાની મનાઈ છે.

ગોળ-સાકર

દરાજ કે ખરજવું સાકરનું પાણી એકલું ખોરાક બંધ કરી પીવાથી પહેલાં વધશે પછી કાયમના મટી જશે. સાકરનો ટુકડો ચાવવાથી ગરમી આવે અને પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી ઠંડક વધારે. સાકર ભુકીમાં આઇડોફોર્મ જેવો જંતુનાશક ગુણ છે. પાણીમાં લગાડવાથી ઘા રૂઝાય, ગુમડાં પુટી જાય, સડો અટકે. સાકરનું પાણી કંઠ સુધારે, પીસાળ લાવે, ખોટી ગરમી ઘાઇ નાંખે. ખાખરાના ગુંદર સાથે સાકર ખાવથી બેઠેલો અવાજ ખુલે છે. દહીં સાથે સાકર ખાવાથી ગરમી ઓછી થાય છે. સાકરની ભુકી સુંઘવાથી જુની સદી મટે છે ગુલાબના ફૂલ સાથે સાકર ભીંજવી તે પાણી પીવાથી હૃદયનો દુખાવો, વાઇની શ્રીટ બંધ થાય છે. સાકરનું પાણી વારંવાર લગાડવાથી દાદર, ખરજવાં જલદી દુર થાય.

સોપારી

ખોરાક પચાવી ગેસ દુર કરે છે. સોપારીનું ચુર્ણ પાણી સાથે પીવાથી શીતજાનું ઝેર નીકળી જાય છે ઉકળતાં પાણીમાં સોપારીનો પાઉડર રાતે ભીંજવી સવારે ૩ વડે લગાડો તો પાઠાંની પિડા દુર થાય તલના તેલમાં સોપારીની રાખ લગાડો તો કીડ-ખરજવાં અલોપ થઇ જાય. સોપારીની રાખ મંજન માંદક ઘસવાથી લોહી બંધ થઇ દાંત મજબુત રહે છે. પાનમાં સોપારી ખાવાથી હવસ વધે છે. સ્ત્રીને મસીક અટકાવ પિડા વીના સાફ આવે છે. વરીયાળી, જેઠીમધ, જાયફળ સાથે લાલ સોપારી ખાવાથી વીર્યવર્ધક બને છે. મરાઠી પ્રજા તેનાથી તાકત મેળવે છે.

હલદર-હરમો

હલદનો પીળો રસ જંતુનાશક પેનીસીલીન કરતાં જલદ છે. પ્રાચીન યુગમાં હલદનો ઉપયોગ સસણી, ન્યુમો. ઇનફ્લુ.

અને તાવ ઉપર થતો. હલદ રક્તશોષક, લોહીવર્ધક હોવાથી ઘી-
સાકર સાથે ખાવા-લગાડવાથી શીઘ્રસ, રક્તપિત, ગુમડાં દુર થાય
છે. મંજન માફક હલદ સાથે તેલ દાંતે ઘસવાથી લોહી બંધ
થાય. તલના તેલમાં સાથે હલદ ઘસવાથી ચહેરો અને શરીર
સુંવાળું, સુંદર બને છે. ગરમ કોઠનાશક, વાયુનાશક, કફનાશક,
કૃમિનાશક, કાંતિકારક, સોજો ને પ્રીકાશ દુર કરે છે. ગરમ પાણી
સાથે હળદ ને મીઠું લગાડતાં માર-ચોંટની અસર ઉતરી જાય છે.
ગરમ દુધમાં હલદ પીવાથી અને હલદનો ધુમાડો લેવાથી સદી
તથા વાઘની ફીટ દુર થાય. ગોળ સાથે હળદ ખાવાથી કફ છુટો
થાય. લીમડા પાનમાં હળદ ખાવાથી ચામડીના સર્વે દરદોનો
નાશ થાય.

હિંગ

ગરમ, ચીકણી, અગ્નિદીપક, કફનાશક, વાયુહર, દસ્ત
લાવનારી, શુળનાશક, તિક્ષ્ણ છે. ઘી સાથેજ હિંગ ખાવાની
લલામણુ છે. એકલી ખાવાથી ગળાંને હાની કરે છે. કપુર માફક
ઉત્તમ બળે તે હિંગ સારી સમજવી. ઘી સાથે ચણાપુર હિંગ
ખાવાથી અબુણું વાયુગોળો દુર થઈ હનીયાની પિડા મટે છે.
ઘી સાથે હિંગનાં ટીપાં નાકમાં નાંખો તો દરેક તાવ ઉતરે.
હિંગ સાથે ઘી ખાવાથી ચકકર દુર થાય. આંકડા દુધમાં હિંગ
લગાડો તો વીંછીનું ઝેર ઉતરે. હિંગ સાથે કપુર, મરચાં અને
પુદનાનો રસ ખાવાથી કોલેરાનું જોર તુટે. હિંગનું પાણી નાકમાં
નાંખવાથી આઘાશીશી મટે. રૂમાં લપેટી હિંગ કાનમાં મુકવાથી
બંધ થયેલો કાન ખુલી જાય. હિંગ ચાવવાથી દંતપિડા દુર
થાય. ચરક હિંગને શ્વાસહર, ચેતના સ્થાપક, મળછેદક જાણાવે
છે. ફેફસાના વિકારો ઉપર કાચી, અને આંતરડા રોગ ઉપર
તળેલી હિંગ વાપરો. હિંગ કફ પાતળો કરે છે. શ્વાસ સુધારી

ઝેરી જંતુ મારે છે જ્ઞાનતંતુને બળ આપે છે. હોઝરી-આંતરડા મજબુત બનાવે છે, દસ્ત અને માસીકધર્મ સાફ લાવી ગર્ભ સંકેતે છે, સુવારોગમાં પણ અપાય છે.

હીંગ સીધી ખાધા કરતાં પાણી સાથે પીવાથી કફ પતલો થઈ તેની ઉત્પત્તિ ઘટે છે. હીંગ પાણીના એનીમાંથી સફરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. તાવ અને વાયુના દર્દો ઉપર તરત ફાયદો કરે છે. હીંગ સાથે કપુર ખાવાથી ટાઇફોઇડ ઉતરે છે. આદુના રસમાં હીંગ ભૂકી જીભ પર ઘસવાથી નાડી સુધરે છે; ધુન્નરી, ફીટકા એવાં થાય છે. ડુંટી આસપાસ પાણી જાય છે. હીંગ લગાવતાં જ દુઃખાવો એવો થઈ જાય છે લીમડા પાનમાં હીંગ ખાવાથી મોઢાની વાસ એપેન્ડીસ, આંતરડાંનો સડો દુર થાય છે લીમડા પાનના રસમાં હીંગ લગાડવાથી વાળાની વેદના દુર થાય. ગરમ સાથે શીવાક્ષાર પીવાથી પવન છુટી પેટ સાફ આવે છે. હીમજ, સોડા સાથે હીંગાબટ ચુર્ણ મેળવવાથી શીવાક્ષાર બને છે. પ્રોસ્ટેટમાં પિસાબ રોકાઈ જાય ત્યારે એલચી સાથે હીંગ દર કલાકે પાણીમાં પીવાડો.

ઘી સાથે સખરશીંગ—હૃદયને! દુઃખાવો દુર કરે.

ગળોનો રસ

૭ ધાતુ વધારી, જઠર કીચા ને તેજ કરી ત્રિદોષને! નાશ કરે છે. આમલા અથવા લીંબુ ખોરાક પચાવે છે. હુળદ કફ અને વાયુનો નાશ કરે છે. મધ દવાની અસરને વેગ આપે છે. મધ સાથે આદુનો રસ—વધરાવળનો વાયુવેગ દમ, ખાંસી, અરૂચી, સલેખમ ચોકકસ મટાડે છે. વાયુનાશક, કંઠ સુધારક છે. બલગમના લચકા ઉપર આદુ કે સુંઠ નાંખવાથી એગળી જાય છે. મધ સાથે બીજોરાનો રસ અને જવખાર—કોઠાનો વાયુ, સફરાનું દર્દ, હૃદયની પીડા અને પાંસળીનું શુળ મટાડે છે. મૂત્રાશયમાં રહેલી પથરી જવખાર એગળી નાખે છે.

વાયુ સૂકો અને જવખાર ગરમ છે. જવખાર ઝાડો પીસાળ સાફ લાવી કફને કાપે છે ગાંઠ પીગળાવે છે.

મધ સાથે સતાવળી પી-તનો દુઃખાવો, અને હુળદ સાથે કુવાર ખાવાથી ખરોળ અને ગાંઠના રોગો દુર થાય. કુવાર પાણીને સેગી દુર કરે છે.

ગોરખમુંડીનો રમ-સવારે ૪ તોલા પીવાથી કમજો અને કંઠમાળ ખંને નાશ પામે, ગાંઠ પીગળાવે, બોડીયો કલાર એનેજ કહે છે :

મધ સાથે બ્રાહ્મી-લેખનો ભાર દુર કરે છે, મધ સાથે કેળું પિત્તથી થયેલા લેખના દર્દો મટાડે મધ સાથે-શંખાવલી બુધ્ધિ વર્ધક અને કફનાશક, મધ સાથે વજ લેખમાં ચઢેલા કફને નીચે લાવે છે.

કોકેન-જેવી અસર નાગલા આપે. ઘા, જખમ ઉપર એનો રસ લગાડો તો પિડા દુર કરી રૂઝવશે.

ચોખાનું ઘોચણુ-પીવાથી પ્રદર, લોહીવા, સોમરોગ, વિર્યદોષ, અતિસાર દુર થાય છે ઘી સાથે સુંઠ ચાટવાથી આમરોગ, અતિસાર, પેટનો દુઃખાવો તરત દુર થાય.

તલ સંધવ-સાથે સુરણ ખાવાથી હુરસ નાશ પામે. આંખના રોગો ઉપર અમૃતાદિ કવાથ પીવો.

પચવામાં હલકો ખોરાક : ચોખા, મસુર, રાજગરો, મમરા છાશ ભાજી, સુરણ, વેગણાં, કારેલાં, મૂળા, ગાજર, આદુ કરમડાં ફાલસા દાડમ, લીંબુ કોકમ આલુ હીંગ મરી પીપર, પીપરીમુળ સુંઠ હરડે સદાર કેરી.

પચવામાં ભારે ખોરાક : ખીચડી, અડદ, વાલ, ઘઉં, પૌઆ, દુધપાક, પાપડ, દહીં, ખીમો, કેળું, કાકડી, ઘીલોડાં ચીલડાં, રતાળુ

પપેટા, શકરીયા, પાપડી, હાપુસ, સફરજન, બીજરી, બામ, બજૂર, શેતુર, શીંગોડા, કમળકાકડી, ચારોલી, ચણીબોર, જાંબુલ, સોપારી, તાડફળ, નાળીયેર, કેળું, ફણસ, શેરડી, સરખત, દીવેલ, અરસી, અઘેડાબી.

કફ અને ચરબી ઉમેરતા પદાર્થો

કફ અને ચરબી કરે તેવા પદાર્થો:-તલ, અડદ, અળસી, ગોળ, ખાંડ, શેરડી, દુધ, તુરીયાં, વાલોળ, પપેટા, શકરીયા, રતાળુ, અળવી, ફણસ, કમળકાકડી, શીંગોડાં, નારંગી, કેકમ, આંબલી, સફરજન, પીપર

પીત કરનારી ચીજો:-કળથી વાલ, અડદ, તલ, મુળા, વેંગણા, ચીલડાં, તાડી, તડખૂચ, બોર, ફાલાસાં, આંબલી, કેકમ, દાડમ, રાઇતું તેલ, મીઠું, હીંગ, ગોળ, અળસી.

વાયડા પદાર્થો:-મકાઈ, ચોળા, વટેણા, મગ, મસુર, તલ, મુળા, પાલક, તુરીયાં, પપેટા, શકરીયા, રતાળુ, હાપુસ, ફણસ, શીંગોડાં, કમળકાકડી, ગોળ, મધ.

કફ નાશક વર્ગ:-રાજગરો, કળથી જવ, મસુર, ચણામમરા, છાશ, બથવો, ભાજી, ગાજર, સૂરણ, ડોડી, સરગવો, કારેલાં, દુધી, ચોલાઈ, ભાજી, આંખાનો મોર, સોપારી, જાંબુલ, આમળા, દાડમ, બજૂર, લીંબુ, રાઇ, જવખાર, હીંગ, મરી, આદુ, દીવેલ, સરસીયું, ત્રીફળાં, પીપર, સુંઠ, મધ, હીમજ.

પિત્તનાશક વર્ગ:-ચણા, મસુર, જવ, ચોળા, માખણ, તાંબુ, દુધ, કેળું, કાકડી, ભાજી, વાલોળ, તુરીયાં, પટોલ, પંડોળાં, કારેલાં, કેળું, નાળીયેર, તડખૂચ, સોપારી, ચારોળી, શીંગોડા, આમળા, દાડમ, ફાલસા, મહુડાં, શેતુર, સફરજન, લીંબુ, હીમજ, ગુલાબ, ગુલકંદ

વાયુનાશક વર્ગ:-અડદ, કળથી, ઘઉં, માખણ, છાશ, દહીં, દુધ, ગાજર, ઘીલોડાં, કેળું, ગલકાં, પટોલ, કેરી, ફણસ, નાળીયેર,

નારંગી ચારોળી ખજુર, બદામ, સફરજન, પીલુડી, દીવેલ, સર-
સીયું, આદુ, હીંગ, રાઈ, હીમજ, પીપર, સુંઠ પંચમુળ.

ઠંડક આપનારી ચીજો :—રાજગરો, ચણા, ચોખા, ઘી,
માખણ, કાકડી, તુરીયાં, પપેટા, રતાળુ, શકરીયાં, સફરજન,
કેળું, નાળીયેર પાણી ફાલસાં, શેતૂર, શેરડી, દેરાખ, ઇંસબગુલ,
તૂકમરીયાં, ઇડાંની સફેદી, ગુંદ ત્રિકલાં

ગરમી લાવનાર પદાર્થો

ગરમી લાવનારા પદાર્થો :—અડદ, કળથી તલ, દહીં,
વેંગણું, મુળા, ગાજર, ઘીલોડાં, પટોલ, રાઈ, આદુ, નીમક,
તેલ, હરડે, સુંઠ, પંચમુળ.

ભુખ વધારે-સુંઠ, હરડે, આદુ, હીંગ, સંચળ, રાઈ,
નાળીયેર પાણી, ગરમ પાણી, લીંબુ, નારંગી, જરદાલુ, સુરણ,
ભાજી, પટોળ, માખણ, છાસ, લસણ, આમલી, જીરું.

પાચક રસો વધારે-હીંગ, લસણ, હરડે, લીંબુ, ગાજર,
મમરા, વેંગણું, ચીસ્ટટેબલેટ, તુલસી, પપાઈ, પાઈનેપલ, ભાજી,
પટોળ, અજમો, સરગવો.

સફરો સંકેચે, ઝાડો ઘટ લાવે-સુંઠ, દહીં, મસુર, દાડમ,
જાંબુલ, કેકમ, શીંગોડાં, હાપુસ, કેરીની ગોટલી, ગાજર, કાકડી,
ચીલરાં, કમળકાકડી.

ભુખા સુકા પદાર્થો-હરડે, સોપારી, આમલી, મૂળા, સૂરણ,
ચોખા, ચણા, મકાઈ, વટાણા, મસુર દાળ, રાજગરો, કાકડી,
પપેટા, રતાળુ.

પોષણ લઈ જનારા માર્ગો બંધ કરે-દહીં, નીમક, સોપારી,
તાડકળ, નવું અનાજ.

આફરો કરી ઝાડો પીસાળ લાવે-ખીચડી, પૌઆ, ચણા,

ખોળ, ફણસ, જાંબુલ, ચારોલી, ખજૂર, કમળકાકડી, સરખત
ખળતરા કરે-વાલ, વાલોળ, ફણસ, મગફળી, વેંગણાં
રાઈ, મરચાં.

મોઢામાં તમતમાટ કરે-પીપર, મરી, મરચાં, નીમક,
વેંગણાં, અખરોટ, અકકલગરો.

સફરામાં અટકી બેસે-આપુસ કેરી.

વીચ ધાતુ વધારે-માખણ દુધ, ઘી, ગોસ, કેળું, દોધી,
જલેબી, શીખંડ, રાજગરો, લાપસી, અડદ, જવ, આસંધ,
ચારોલી, ખદામ, સફરજન, ખજૂર, દરાખ, શીંગોડાં, કેળાં,
ફણસ, કેરી, નાળીયેર, પાણી, કમળકાકડી, શેરડી રસ.

સ્નાયુખળ વધારે-ખજૂર, કમળકાકડી, કેપડું, કેરી, ફણસ,
વાલોળ, પંડોળાં, માખણ, દુધ, ઘી, જલેબી, દુધપાક, ઘઉં,
અડદ, તલ, રોટલી.

ઝાડો લાવનારો ખોરાક.

ઝાડો લાવનારો ખોરાક-ખુનઝ, અંજીર, કેપડું, કેળી,
શેરડી, ગોળ, દરાખ, આંબલી, લાજી, પપાઈ, વાલ, ગરમ
પાણી, થુલો, તેલ, શેતુર.

ચરખીથી ડુબ્ટપુબ્ટ કરે-તલનું તેલ, શેરડી, સફરજન, દરાખ,
કેળાં, ફણસ, કેળું, ગોસ, ચરખી, માખણ, ઘી, દુધપાક,
શીખંડ, અડદ રોટલી.

હૃદયને કૌવત આપે-અખરોટ, ખજૂર, ચારોલી, નાળીયેર
પાણી, કેલસા, ગોળ, અજમો, જેઠીમધ, આસંધ, દુધી, પટોળ,
દુધ.

મગજશક્તિ જાગૃત કરે-ઘી, દુધ, તલ તેલ, લસણ,

રાઈ, દાડમ, અખરોટ, ગાજર, તુલસી, બ્રાહ્મી, ખસ્તાં, બદામ.

સર્વે રોગનાશક-લીમડાની ગળો, કાળી દરાબ, ગરમ પાણી, સંતરા, કાચી કેળી, તાંબોતાં, કેથમીરની કચુબર, નીરંગ, લીમડો, ત્રિફલાં, રસાયન ચુર્ણ, સાટોડી, તાજું દુધ, નાળીયેર પાણી, સુર્યપ્રકાશ, ચોખખી હવા, યોગ આસન.

અડદ

લકવો, નળનાઈ, પેટનું શુળ-અડદની દાલ પીસી, હીંગ. મરી-તેલ સાથે લજ્યાં બનાવી ખાવ. ધાવણ વધારવા-ઘી સાથે અડદનો સુપ પીવો. વાયુગોળો-રાઈનું તેલ લગાડી અડદની રોટલી ખાવ.

ઠંડીનું વસાણું-અડદના લાડુ, શ્વાસ અડગરી-અડદ અને હળદરનો ધુમાડો લેવો.

અલસી

ઉંઘ લાવવા-દીવેલ અથવા અલસીનું તેલ આંજો શક્તિ માટે-અલસી અને ખાવલ ગુંદર ઘીમાં સેકી પીસી ખાંડ સાથે ખાવ. શ્વાસ, ઉલટી, ચક્રકર, મુત્રરોગ-અલસી ભીંજવી તેનો ગરમ ઉકાળો અજમા સાથે પીવો.

ફેફસામાં સોજો-અલસીની રોટલી છાતી પર ખાંધો.

દાઝવું, ખરજવું-ચુનાના પાણી સાથે અલસી તેલ લગાડો. હરસની પીડા-એક ચમચો અલસીનું તેલ એક કપ ગરમ દુધ સાથે પીવોને કલઈ સફેદો અલસી તેલમાં લગાડો.

ચણા

ધાતુપુષ્ટી-મેસુર અથવા ખાંડ સાથે સેકેલા ચણાની દાલ રાતે ખાઈ સુકા પેટે સુવું પાણી પીવું નહીં.

ઉલટી ને ચક્રકર-ચણાનું પાણી પીવું અડગરી-ચણાની

છાલનો ધુપ લેવો, લોહી વિકાર-ધી સાથે ચણાનો આટો ચાટો.
સલેખમ-કપાળે ચણાનો ગરમ સેક લેવો ને ગરમ ચણા રાતે
ખાઈ સુવુ પાણી પીવું નહીં.

પરસેવાનો ત્રાસ-વજ, ચણા, અજમે પીસી દીલે ઘસો.

ચોખા

પીસાખમાં આગ ચોખાના પાણીમાં ખાંડ અને સોડા પીવો.
જલોદર, કબજાઆત યુવરના દુધમાં ચોખા ભીંજવી પીસી
તેની પુરી ખવાડો. દાઝેલાં ઉપર ચોખાનો આટો લગાડો.
પ્રદર, અતિસાર ચોખાનું પાણી ખાંડ તથા શેકેલાં જીરાં સાથે
પીવો.

તલ

મોચ ઉપર ગરમ પાણી સાથે તલનો ખોલ લગાડો. હુરસ,
લોટીનો ઝાડો તલ માખણ સાકર ચાટો.

પ્રસુતિ પછીનો રક્તસ્રાવ તલ જવ ખાંડ એક તોલો ફાકો.
ધતુરાનું ઝેર :—૧૦ તોલા તલનું તેલ ગરમ પાણી સાથે
પીવો.

આધાશીશી :—ત્રણ સવાર ધી ગોળ સાથે તલ ખાવ
અને દુધમાં તલ પીસી લગાડો.

તુવર

પરસેવો થાય તો સુંઠ સાથે તુવર શેકી સુકો આટો શરીરે
ઘસો.

સપ્ત વિષ :—તુવરનું મૂળ ચાવો.

વધરાવલ :—તુવર દાલ બાફી ગરમ ખાંધો.

ફેર ચકકર :—તુવરની દાલ ઘસી આંતે.

બાજરો

શર્દીનું માંથુ દુઃખે બાજરાની પોટલીનો શેક મરડો,

આમણુ નીમક સાથે બાજરાનો ગરમ આટો સફરા ઉપર બાંધો.
 પેટનો સોજો: બાજરાનો રોટલો એક તરફ સેકી ગરમ બાંધો.
 બહુમૂત્ર: ગોળ સાથે બાજરાના રોટલા ખાવ.
 ટાઇફોઇડ, ન્યુમે—બાજરાની પાતલી કાણી પીવાડો.

મકાઈ

ટી. બી.—મકાઈની રોટલી ખાવ.
 શક્તિ માટે—મકાઈ તેલ અથવા શીંગ તેલની માલીશ.
 પીસાબ લાવે, પથરી તોડે—મકાઈ મુછનો ઉકાળો.
 ભૂખ તાકાત વધારવા—કાચા મકાઈ ચાવો.

મસુર

કબજાયાત, આંતરડા વિકાર-મસુરની દાલ ખાવી. ખરજવાં-
 પાણીમાં મસુરનો આટો લગાડો. સુંદરતા વધારવા-એજ ઉપાય
 ઉલટી-દાડમ રસમાં મસુરનો આટો, ગુમડાં ઉપર-મસુર દાલ
 પીસી તેની પોટીસ ગરમ બાંધો પુટીને સાફ થશે.

દરેક તાવ-મસૂર ડાંખલીનો ધુપ કરો. ઘા, જખમ, મસુર-
 દુધ સાથે મસૂરની રાખ લગાડો. ગેસ, દુઃખાવો-મસુરનો ગરમ
 સૂપ પીવો અને સુવાની લાણ ખાવ.

વટાણા

કાળી જાત વાયુકારક ભારી છે. ખાંસી પિત્ત વિકાર:
 શેકેલા વટાણા રાતે ખાઈ સુકા પેટે સુવો. પાણી પીવું નહીં.

કાંતિ વધે-દુધ સાથે સંત્રાની છાલ અને શેકેલા વટાણાનો
 આટો લગાડો. વાયુ વિકાર-વટાણાની રોટલી ઘી સાથે ખાવ.
 દાઝવા ઉપર-લીલા વટાણા પીસી લગાડો.

ગોવર્ધન શીતળા-વટાણા ઉકાળીને પાણીએ સ્નાન કરો.

આંગળીનો સોજો-વટાણા ઉકાળી તેમાં મીઠું તેલ નાંખી સેકો.

સામો ચોખા

છા સહે પા ઘા
હલકા ઠંડા જલદી પચે છે. ખીમોરને કાંજી બંનાવી પીવાડો.
અનાજ નહીં પચે તો-સામો બાફી તેમાં ખાંડ દુધ નાખી
રાખડી ગરમ પીવાડો.

પેટનો દુઃખાવો-એજ ઇલાજ. સદી-સામો તેવાં ઉપર
સેકી ઘી મીઠાં સાથે ખાવ.

ખરોજ, લોહીવાઃ ઉપલો ઇલાજ. કફરોગ-પિત્તરોગ-સામાની
ખીર ખાવ.

સર્વે વિટેમીન.

ગાજરનો રસ પીવો, રસદાર લાલ ટમેટા ખાઈ છાલ
ઠરીયા થુંકી નાંખો. કાચી કેળી, ખમણી, લીંબુ નીચોવી ઉપર
રાઈનું તેલ છાંટી ખાવં. પપાઉની પાકી ચીર ઉપર લીંબુ નીચવી
ખાવ. સેકેલો અજમો નીમક પપાઉના દુધ સાથે ખાવ

જવ-ખારલી

રોટલી અને રાખ બનાવવા આ ઠંડું પૌષ્ટિક અનાજ
વપરાય છે. જવદાણું ઠંડા, મુત્તલ, વીર્યવર્ધક, બુધ્ધિપ્રદ છે.
ખીર જવથી બને છે, જવનો આટો શીરો, પુરી, ખીર, રોટ-
લીમાં ઉપયોગી છે. મીઠી પીસાબને કાયદો કરે છે.

ધાન્ય સંપ્રાટ સોયાબીન્સ

જાપાનના વટાણા હવે ગુજરાતમાં વાવેતર થાય છે,
ગોદરેજ બેકરીમાં તેના પાઉં, ખીસ્કીટ, ટોશી વેચાતાં હતાં.
ગોશ, મરઘી, માછલી, ઇંડાં કરતાં ડબલ તત્વ ૪૦ ટકા
છે. કેડલીવર ચોઈલથી વધુ પૌષ્ટિક છે. પચવામાં ભારે હોવાથી
ઘઉંના આટા સાથે ચોથે ભાગે મેળવાય છે. હાલમાં તેના

લજ્યાં, પાપડ, ગાંઠીયા, પનીર, ટોફી, આઈસક્રીમ, ચેવિંગ ગમ, મગજ, મીઠાઈ, અને જાપાનના બજારમાં એનું દુધ બનાવી વેચાય છે. યુરોપના લશ્કરનો ખોરાક છે.

અખરોડનો મગજ.

ગરમ પૌષ્ટિક ચીકણું મળને ખાંધનાર છે, અળશી, દીવેલ અને માછલીના તેલમાં અખરોડના તેલ જેટલી આયોડીન વેચ્યુ છે તેનાથી કંઠમાળ, સંધીવા, લકવો, લેબની નબળાઈ દુર થાય છે.

શિંગોડા

સુકાં ફળ ભીંજવી ખાફીને ખાવાથી ખુબ લહેઝત આપે છે. એના પાષ્ટિક આટાથી લાડુ, લાપસી, પુરી, લજ્યા, કેપ્રી, શીરો, રોટલી, અને છે, જંગલી પેદાશ હોવાથી ઉપવાસ વખતે ફળાહાર તરીકે વપરાય છે. વીર્યવર્ધક, વાયુકર ઠંડા મીઠા તુરા માંસવર્ધક છે. સુઠ શિંગોડાની રાબડીમાં દુધ અને પીસેલી ચારોલી પીવાથી લોહી-વજન જલદી વધે છે. સોને સંતાપ મટાડે છે ગર્ભવંતીને આંખી શકાય છે. નબળાં બાળકનો પૌષ્ટિક પાક પાક છે સુઠ સાથે ઉપયોગ કરવા વાયું કરતો નથી.

ખજૂર

ચાર નંગ અગાઉથી પાણીમાં ભીંજવી, બીજી સવારે તેનો મીઠો રસ પીવાથી લોહી, માંસ, તાકાત વધે છે, કબજિયાતનો દીલ્લો તોડી નાંખે છે. દમ ખાંસી અને ખડી દુર કરે છે; ઠંડો મીઠો ચીકણું વીર્યવર્ધક છે. ખજૂરના રસ સાથે કોળી આમલીનું પાણી મેલવી ગરમીમાં સરખત તરીકે પીવાય છે. રોટલી સાથે ચટણી તરીકે ખવાય છે. એમાં જરાક કોકો નાંખવાથી ચોકલેટ જેવો ટેસ્ટ આપે છે. પ્રવાસમાં કેપર સાથે, કેલાં સાથે,

માખણ સાથે, દહીં સાથે, પાઉ કે રોટલા સાથે મજુરોને ખાવા અપાય છે. ટી. બી ઉપર ગરમ દુધમાં ખારેકનો ભુકો ઉકાળી પીવા અપાય છે. ખજુરાસવ અને ખજુરના રસમાં તાડી જેવો ગુણ છે. સિંધ, પળાંબ, કાઠીયાવાડ, અરબસ્તાન, કચ્છમાં તેનો ખુબ ઉપેયોગ થાય છે,

પાલખ ભાજનો સુપ જવખાર સાથે

શ્વાસ, પથરી, ગરમી, અલસર મટાડે છે.

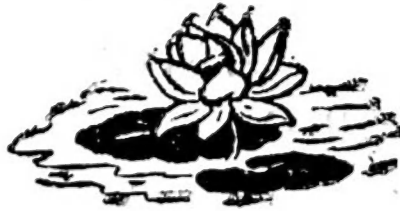
તાંદલને, ચોલાધ ભાજનો સુપ

રક્તપિત્ત, શિતપિત્ત, આંતસાર, ટી. બી, થાક, લેજના દર્દો દુર કરે છે. વધુ માહિતી માટે ભારતનો વૈદ્ય " વાંચો.

ખટાટા

ડેનમાર્કના દીધણવી ડોસાનો ખોરાક છે. છાલનો સુપ સંધીવા તથા ચુરીક એસીડ મટાડે છે.

૨૬ વૈદિક પુસ્તકાલય મુમ્બઈ
આચાર્ય વર્મ ખાર ડોસા



સામર્ક 9029 4217/8.

ૐ શ્રી સાધ નાથાયનમઃ



સદ્ગુરુ શ્રી સાધનાના ઐક્યતા અને માનવતાના સંસ્કાર
સીંચતું સાધ સાહિત્યનું એકજ અને અજોડ
સંચિત્ર ગુજરાતી સાપ્તાહિક

રાષ્ટ્રવાણી

તંત્રી : રમણિક સરૈયા

૧૯૫૦

છુટક નકલ ૧૬ ન પૈસા

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૮૭ દિવાળી અંક અને ખાસ અંકો મફત અપાય છે.

પરદેશમાં લવાજમ શીલીંગ ૨૪

ગમે ત્યારથી ગ્રાહક થવાય છે. વી. પી. ડરવામાં આવતું નથી.

નમુનાની નકલ માટે ૧૬ ન. પૈસાની ટીકીટો બીડવી.

લવાજમ મનીઓર્ડરથી મોકલો. વધુ માહિતી માટે મળો.

રમણિક સરૈયા

તંત્રી : રાષ્ટ્રવાણી સાપ્તાહિક

રાષ્ટ્રવાણી કાર્યાલય :

આર્ય સમાજ બિરડીંગ કાકડવાડી, મુખ્ય ૪.

રસોડાની રાણીઓ માટે

જાણવા જેવો સંદેશ

અ સ લ

અને આધાર પાત્ર

હોમીઓપેથીક

તથા બાયોકેમીક દવાઓ, ગોળીઓ, ઘાટ-
લીઓ, બુચો અને તમામ તળીબી જરૂરી-
આતો માટે પશ્ચીમ ભારતમાં

આગેવાન મથક

અમારે ત્યાંથી અમેરીકા, ઇંગ્લાંડ અને ભાર-
તમાં પ્રગટ કરાએલાં આરોગ્યને લગતાં
પુસ્તકો પણ મળશે.

માગણી કરવાથી ગ્રાહક લીસ્ટ મફત

રોય એન્ડ કં.

૧૭૬, પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

ટે. નં. ૨૦૫૦૪

આર. પી. આર્ચ પ્રકાશ પ્રેસ, કાકડવાડી મુંબઈ ૪.